



# Herpes Viruses Association

Registered charity 291657

41 North Road London N7 9DP  
Office Tel: 020 7607 9661 Helpline: 0845 123 2305  
e-mail: [info@herpes.org.uk](mailto:info@herpes.org.uk)

## O que é o vírus do herpes simples?

É um vírus muito comum. Dados da Sociedade Brasileira de Dermatologia apontam que mais de 90% dos brasileiros já contraíram herpes.

O herpes simples causa pequenas bolhas que geralmente aparecem nos lábios, dedos, mãos ou órgãos genitais. Há dois tipos: o herpes simples tipo 1 é tão comum que, antes de chegar à meia-idade, praticamente todo mundo já contraiu a infecção.

O herpes simples tipo 2 também é bastante comum: aos 25 anos de idade, aproximadamente uma em cada dez pessoas tem o vírus. Entretanto, nesse grupo, apenas uma em cada três pessoas sabe que foi afetada, pois a maioria não apresenta nenhum sinal.

O vírus é da mesma família da catapora e, do mesmo modo, também permanece no corpo e pode reaparecer quando a imunidade está baixa.

### Como é transmitido?

O herpes simples é transmitido pelo contato direto com fricção na área da pele afetada. Geralmente, aparece de dois a quinze dias após o contato (período de incubação). Começa com dor, coceira ou sensação de queimação na pele afetada, seguida do aparecimento de pequenas bolhas. O primeiro surto pode causar febre. Quando a área afetada é a boca, principalmente em adultos, o primeiro surto pode causar gengivite (inflamação das gengivas e até mesmo da garganta), dificultando a alimentação. As crianças geralmente ficam menos doentes. Quando a infecção afeta os órgãos genitais, a passagem de urina pode ser dolorosa. Nesse caso, urinar no chuveiro ou despejar água morna sobre a área pode ajudar.

Além disso, recomenda-se beber bastante água para diluir a urina.

O diagnóstico é feito com a coleta de amostras das bolhas ou úlceras. Embora não seja necessário fazer o tratamento, o médico pode receitar comprimidos antivirais para evitar a formação de novas lesões. Para anestesiar a área, as farmácias vendem um creme anestésico ou pomada de lidocaína.

Duas em cada três pessoas que contraem herpes simples tipos 1 ou 2 não apresentam nenhum sintoma. Quando isso acontece, não dá para perceber que se contraiu a infecção. Na verdade, cada um de nós carrega mais vírus e bactérias do que células com nosso próprio DNA!

### O que acontece?

O primeiro surto pode durar de dez a vinte dias. As bolhas secam e as úlceras cicatrizam mas, assim como o vírus da catapora, uma vez contraído, o herpes permanecerá adormecido por meses ou anos nos gânglios do sistema nervoso, onde é indetectável e totalmente inofensivo. Enquanto algumas pessoas nunca apresentam outros surtos, outras têm recorrências regulares, com episódios que são mais curtos, menos dolorosos e com menos bolhas do que a primeira vez.

Vários fatores, que variam de pessoa para pessoa, podem despertar o vírus dormente, como doenças, cansaço excessivo ou estresse, menstruação e, no caso de herpes labial, exposição ao sol (especialmente em locais onde os raios ultravioleta são mais fortes) e procedimentos dentários. Com o tempo, as recorrências se tornam gradualmente menos frequentes. Para quem tem recorrências muito frequentes, a orientação médica é tomar comprimidos antivirais. Além disso, a HVA recomenda tomar diariamente 5 mcg de vitamina E para fortalecer o sistema imunológico.

## **Posso transmitir a infecção para outras pessoas?**

Embora o risco seja maior na presença de bolhas ou úlceras, a possibilidade de transmissão existe desde o aparecimento de sinais de alerta de que o surto vai começar: dor, coceira ou formigamento na área ou perto do local infectado. O risco de infecção de outras pessoas varia de acordo com o local onde o vírus já apareceu. O contato entre pessoas que têm o vírus não causa a reinfecção. Novos parceiros ou parceiras sexuais que tiverem o mesmo vírus estarão protegidos, pois já apresentam os anticorpos necessários. Se um novo parceiro ou parceira tiver um dos vírus do herpes simples, conta com proteção parcial, ou seja, é improvável que contraia o outro tipo. Para novos parceiros, não permita o contato (beijos, carícias,

etc) com a área onde o vírus estiver ativo.

O herpes simples (1 e 2) está associado a vários mitos. Por exemplo, não é necessário fazer parto cesariano a menos que o herpes simples tenha sido contraído (pela primeira vez) nos últimos dois meses de gravidez. Se o vírus tiver sido contraído antes disso, a mãe já terá desenvolvido anticorpos, que são transmitidos ao feto e protegem o bebê durante o parto e por vários meses depois do nascimento. Outro mito é que o vírus pode se espalhar pelo corpo durante a primeira infecção, passando para as mãos ou olhos. A prova de que isso não acontece facilmente é que crianças pequenas não apresentam infecção em outras partes do corpo, apesar de ser difícil impedir que os pequenos coloquem as mãos na boca, esfreguem o rosto, ou se cocem, por exemplo.

## **Associação dos Vírus do Herpes (HVA, Herpes Viruses Association)**

A HVA foi fundada em 1981 para divulgar informações e reparar os danos causados pela propagação de informações incorretas em revistas, jornais e livros na década de 1980. O alarde provocou uma espécie de histeria em torno da palavra "herpes", causando paranoia em algumas pessoas que tinham o vírus. Tal campanha de desinformação foi gerada por empresas farmacêuticas que, para fazer com que o público comprasse o novo tratamento antiviral, precisaram causar ansiedade sobre o vírus. Embora ajude a evitar surtos, o tratamento não é necessário.

Em 1985, a HVA tornou-se uma instituição beneficente registrada no Reino Unido. A principal fonte de renda é a ajuda financeira na forma de assinaturas e doações das pessoas que apoiamos por telefone, e-mail, carta ou por meio do site.

Um aspecto único desta instituição é que todos os envolvidos têm experiência com o vírus. Dois funcionários fornecem informações e orientações sobre todos os vírus da família do herpes a portadores e profissionais de saúde. A HVA também:

- Realiza pesquisas sobre os efeitos do vírus, em vez de acatar notícias divulgadas em revistas, jornais ou sites, ou mostradas na televisão.
- Realiza pesquisas para avaliar o potencial de terapias complementares, como remédios fitoterápicos, para tratar ou deter surtos.

- Publica um boletim informativo trimestral (SPHERE) com artigos sobre pesquisas científicas, como impedir surtos, atividades sociais para membros e folhetos sobre todos os aspectos do vírus.

Outros trabalhos importantes são realizados por membros voluntários:

- Responder a telefonemas na linha de apoio
- Organizar os grupos regionais, com reuniões descontraídas e acolhedoras. Milhares de pessoas já participaram e consideram esses encontros proveitosos, instrutivos e agradáveis.

Para obter um formulário de assinatura e mais informações sobre o que a HVA oferece, consulte o site <https://herpes.org.uk>. Por apenas £30 ao ano, assinantes recebem o boletim informativo atual e folhetos, além de uma lista de artigos disponíveis. No decorrer do ano, os assinantes recebem ainda quatro revistas com informações sobre descobertas médicas, sugestões de tratamentos, conselhos e relatos pessoais de leitores (tudo em inglês).

Quem está no Reino Unido pode falar com um de nossos voluntários (também em inglês) pelo telefone 0845 123 2305 (os horários de atendimento variam de um dia para o outro, mas a linha fica aberta para mensagens 24h).